

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ "Созвездие"

Т.Г. Кобзева

2023

МЕНЮ

День: Понедельник

Неделя: Вторая

16.01.2023

УТВЕРЖДЕНО:

" И П "

Батракова О.Е.

2023

| Прием пищи, наименование блюда | 1-5 классы выход | Ккал | 6-11 классы выход, гр | Ккал |
|--------------------------------------|------------------------|--------|-----------------------------|--------|
| ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК | | | | |
| Яйцо вареное вкрутую | 1 шт | 68,6 | 1 шт | 67,1 |
| Каша вязкая молочная из риса и пшена | | | | |
| Дружба с маслом | 200 | 229,6 | 250 | 287 |
| Кофейный напиток на молоке | 200 | 123,5 | 200 | 123,5 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 137,8 | 70 | 160,8 |
| Итого за прием пищи | 505 | 559,5 | 565 | 638,4 |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | |
| Плюшка (сдоба обыкновенная) | 50 | 149 | 50 | 149 |
| Сок фруктовый (мультифруктовый) | 180 | 118,7 | 180 | 118,7 |
| Итого за прием пищи: | 230 | 267,7 | 230 | 267,7 |
| ОБЕД | | | | |
| Помидор соленый | 60 | 25,7 | 100 | 42,8 |
| Суп картофельный с бобовыми (горох) | 200 | 107,9 | 250 | 134,9 |
| Тефтеля (1-й вариант с соусом) | 90/30 | 208,9 | 100/30 | 224,6 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 196,8 | 200 | 262,6 |
| Кисель из повидла | 200 | 110,3 | 200 | 110,3 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 114,8 | 50 | 114,8 |
| Хлеб пеклеванный | 70 | 138,5 | 70 | 138,5 |
| Итого за прием пищи: | 850 | 902,9 | 1000 | 1028,5 |
| ПОЛДНИК | | | | |
| Ватрушка с повидлом | 100 | 303,2 | 150 | 455,2 |
| Компот из свежих плодов | 200 | 59,2 | 200 | 59,2 |
| Итого за прием пищи | 300 | 362,4 | 350 | 514,4 |
| УЖИН | | | | |
| Вареники ленивые отварные | 200 | 397,5 | 250 | 497,2 |
| Соус молочный (сладкий) | 50 | 50,8 | 50 | 50,8 |
| Чай с сахаром | 200 | 60,5 | 200 | 60,5 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 114,8 | 100 | 229,7 |
| Итого за прием пищи: | 500 | 623,6 | 600 | 838,2 |
| Всего за день: | | 2716,1 | | 3287,2 |

СОГЛАСОВАНО:

Директор ГБОУ "Созвездие"

" " 2023 г



УТВЕРЖДЕНО:

" И П "



Батракова О.Е

2023 г

МЕНЮ

День: Вторник

Неделя: Вторая

17.01.2023

| Прием пищи, наименование блюда | 1-5 классы выход, гр | Ккал | 6-11 классы выход, гр | Ккал |
|--------------------------------------|-------------------------|--------|-----------------------------|--------|
| ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК | | | | |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 150,7 | 300 | 180,8 |
| Бутерброд с повидлом | 30/5/20 | 149,5 | 30/5/20 | 149,5 |
| Какао с молоком | 200 | 141,1 | 200 | 141,1 |
| Итого за прием пищи: | 505 | 441,3 | 555 | 471,4 |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | |
| Фрукты свежие (яблоко) | 200 | 91,2 | 200 | 91,2 |
| Итого за прием пищи: | 200 | 91,2 | 200 | 91,2 |
| ОБЕД | | | | |
| Капуста квашеная | 60 | 25,7 | 100 | 42,8 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 60,4 | 250 | 75,7 |
| Фрикадельки мясные в соусе | 90/30 | 281,5 | 100/30 | 296,5 |
| Рис отварной | 150 | 283,3 | 180 | 327,3 |
| Компот из свежих плодов | 200 | 59,2 | 200 | 59,2 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 114,8 | 50 | 114,8 |
| Хлеб пеклеванный | 70 | 138,5 | 70 | 138,5 |
| Итого за прием пищи: | 850 | 963,4 | 980 | 1054,8 |
| ПОЛДНИК | | | | |
| Булочка Веснушка (с изюмом) | 100 | 317,9 | 150 | 478 |
| Компот из изюма | 200 | 88,5 | 200 | 88,5 |
| Итого за прием пищи: | 300 | 406,4 | 350 | 566,5 |
| УЖИН | | | | |
| Икра свекольная | 60 | 85,2 | 100 | 139,2 |
| Котлета рыбная Любительская | 90 | 167,10 | 100 | 176,3 |
| Картофель отварной с маслом | 150 | 144,2 | 180 | 173,1 |
| Напиток лимонный | 200 | 69,5 | 200 | 69,5 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 137,8 | 70 | 160,8 |
| Итого за прием пищи: | 560 | 603,8 | 650 | 718,9 |
| Всего за день: | | 2506,1 | | 2902,8 |

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ "Созвездие"

Т.Г. Кобзева

2022

УТВЕРЖДЕНО:

" И П "

Батракова О.Е.

2022

День: Среда

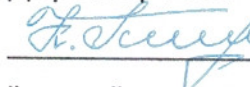
Неделя: Вторая

18.01.2023

| Прием пищи, наименование блюда | 1-5 классы выход, гр | Ккал | 6-11 классы выход, гр | Ккал |
|--------------------------------------|-------------------------|--------|-----------------------------|--------|
| ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК | | | | |
| Каша молочная манная жидкая с маслом | 200 | 223 | 250 | 279,0 |
| Бутерброд с сыром | 30/10/10 | 171,4 | 30/10/10 | 171,4 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/15/8 | 63,1 | 200/15/8 | 63,1 |
| Батон | 30 | 77,7 | 40 | 103,6 |
| Итого за прием пищи | 503 | 532,2 | 563 | 617,1 |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | |
| Пирожок печеный с картофелем | 50 | 118,6 | 50 | 118,8 |
| Сок фруктовый (ананасовый) | 180 | 90,8 | 180 | 90,8 |
| Итого за прием пищи | 230 | 209,4 | 230 | 209,6 |
| ОБЕД | | | | |
| Огурец соленый | 60 | 25,7 | 100 | 42,8 |
| Суп из овощей | 200 | 68,4 | 250 | 85,4 |
| Плов из птицы | 150 | 333,8 | 200 | 409,5 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 84,0 | 200 | 84,0 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 114,8 | 50 | 114,8 |
| Хлеб пеклеванный | 70 | 138,5 | 70 | 138,5 |
| Итого за прием пищи: | 730 | 765,2 | 870 | 875,0 |
| ПОЛДНИК | | | | |
| Плюшка (сдоба обыкновенная) | 100 | 305,4 | 150 | 450,8 |
| Чай с сахаром каркаде | 200 | 60,5 | 200 | 60,5 |
| Итого за прием пищи: | 300 | 365,9 | 350 | 518,5 |
| УЖИН | | | | |
| Запеканка из творога с морковью | 200 | 474,3 | 250 | 474,3 |
| Соус молочный (сладкий) | 50 | 50,8 | 50 | 50,8 |
| Чай с сахаром | 200 | 60,5 | 200 | 60,5 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 114,80 | 100 | 229,6 |
| Итого за прием пищи: | 500 | 700,4 | 600 | 934,00 |
| Всего за день: | | 2576,1 | | 3198,4 |

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ "Созвездие"



Т.Г. Кобзева

2023

День: четверг

Неделя: Вторая



УТВЕРЖДЕНО:

" И П "



О.Е. Батракова

2023

19.01.2023

| Прием пищи, наименование блюда | 1-5 классы выход, гр | Ккал | 6-11 классы выход, гр | Ккал |
|--|-------------------------------|--------|-----------------------------|--------|
| ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК | | | | |
| Каша молочная пшеничная вязкая с маслом | 200 | 276,8 | 250 | 345,9 |
| Бутерброд с повидлом | 40/10/50 | 277,3 | 40/10/50 | 277,3 |
| Кофейный напиток на молоке | 200 | 123,5 | 200 | 123,5 |
| Итого за прием пищи: | 500 | 677,6 | 550 | 746,7 |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | |
| Кефир | 200 | 106 | 200 | 106 |
| Фрукты свежие (апельсин) | 200 | 83,4 | 83,4 | 83,4 |
| Итого за прием пищи | 400 | 189,4 | 400 | 83,4 |
| ОБЕД | | | | |
| Икра морковная | 60 | 81,9 | 100 | 133,6 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 89,2 | 250 | 117,4 |
| Рыба тушеная в томате с овощами | 90/30 | 119,5 | 100/30 | 128,1 |
| Рис отварной | 150 | 283,3 | 180 | 327,3 |
| Кисель из повидла | 200 | 110,3 | 200 | 110,3 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 114,8 | 50 | 114,8 |
| Хлеб пеклеванный | 70 | 138,5 | 70 | 138,5 |
| Итого за прием пищи: | 910 | 937,50 | 1050 | 1064,3 |
| ПОЛДНИК | | | | |
| Булочка Веснушка (с изюмом) | 100 | 317,9 | 150 | 478 |
| Напиток лимонный | 200 | 69,5 | 200 | 69,5 |
| Итого за прием пищи: | 300 | 387,4 | 350 | 547,5 |
| УЖИН | | | | |
| Помидор соленый | 100 | 42,8 | 100 | 42,8 |
| Жаркое по-деревенски | 150 | 286,6 | 200 | 366,9 |
| Чай с сахаром каркаде | 200 | 60,5 | 200 | 60,5 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 114,8 | 70 | 160,8 |
| Хлеб пеклеванный | | | 30 | 59,4 |
| Итого за прием пищи: | 500 | 504,7 | 600 | 690,4 |
| Всего за день: | | 2590,6 | | 3123,3 |

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ "Созвездие"

Т.Г. Кобзева

202

УТВЕРЖДЕНО:

"И П"

Батракова О.Е

202

День: Пятница

Неделя: Вторая

20.01.2023

| Прием пищи, наименование блюда | 1-5 классы выход, гр | Ккал | 6-11 классы выход, гр | Ккал |
|-------------------------------------|-------------------------|--------|-----------------------------|--------|
| ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК | | | | |
| Суп молочный с крупой(геркулесовой) | 250 | 135,2 | 300,00 | 162,4 |
| Бутерброд с повидлом | 30/10/20 | 181,5 | 30/10/20 | 181,5 |
| Чай с молком или сливками(молоко) | 200 | 86,7 | 200 | 86,7 |
| Итого за прием пищи | 510 | 403,4 | 560 | 430,6 |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | |
| Булочка домашняя | 50 | 184,7 | 50 | 184,7 |
| Снежок | 200 | 158 | 200 | 158,00 |
| Чай с сахаром | 200 | 60,50 | 200 | 60,50 |
| Итого за прием пищи | 450 | 245,20 | 450 | 245,20 |
| ОБЕД | | | | |
| Капуста квашеная | 60 | 25,7 | 100 | 42,8 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 60,4 | 250 | 75,7 |
| Фрикадельки мясные в соусе | 90/30 | 281,5 | 100/30 | 296,5 |
| Картофель отварной с маслом | 150 | 144,2 | 180 | 173,1 |
| Компот из свежих плодов | 200 | 59,2 | 200 | 59,2 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 114,8 | 50 | 114,8 |
| Хлеб пеклеванный | 70 | 138,5 | 70 | 138,5 |
| Итого за прием пищи | 850 | 824,3 | 980 | 900,6 |
| ПОЛДНИК | | | | |
| Кекс столичный | 100 | 440,0 | 150 | 661,1 |
| Кисель из повидла | 200 | 110,3 | 200 | 110,3 |
| Итого за прием пищи | 300 | 550,3 | 350 | 771,4 |
| УЖИН | | | | |
| Запеканка рисовая с творогом | 200 | 354,3 | 250 | 442,9 |
| Соус молочный(сладкий) | 50 | 50,8 | 50 | 50,8 |
| Напиток лимонный | 200 | 69,5 | 200 | 69,5 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 114,8 | 100 | 229,7 |
| Итого за прием пищи | 500 | 589,4 | 600 | 792,90 |
| Всего за день | | 2612,6 | | 3140,9 |

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ "Созвездие"

Т.Г. Кобзева

2023

МЕНЮ

День: Суббота
Неделя: Вторая

21.01.2023

УТВЕРЖДЕНО:

"И П"

Батракова О.Е

2023

| Прием пищи, наименование блюда | 1-5 классы выход, гр | Ккал | 6-11 классы выход, гр | Ккал |
|-----------------------------------|-------------------------------|--------|--------------------------------|--------|
| ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК | | | | |
| Консервы овощные(икра кабачковая) | 100 | 123,2 | 100 | 123,2 |
| Омлет натуральный | 150 | 259 | 200 | 346,1 |
| Бутерброд с маслом | 40/10 | 158 | 40/10 | 158 |
| Какао с молоком | 200 | 141,1 | 200 | 141,1 |
| Итого за прием пищи | 500 | 681,3 | 550 | 768,4 |
| ОБЕД | | | | |
| Огурец соленый | 60 | 25,7 | 100 | 91,2 |
| Суп картофельный с бобовыми | 200 | 107,9 | 250 | 134,9 |
| Котлеты,биточки,шницели | 90 | 240,5 | 100 | 303,3 |
| Макаронные изделия(рожки) | 150 | 196,8 | 180 | 236,2 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 84 | 200 | 84 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 114,8 | 50 | 114,8 |
| Хлеб пеклеванный | 70 | 138,5 | 70 | 138,5 |
| Итого за прием пищи | 820 | 908,2 | 950 | 1054,5 |
| Всего за день | | 1589,5 | | 1822,9 |